

Как под-держивать память?



Содержание

О чём эта брошюра?	4
Что такое память?	5
Что помогает под-держивать Вашу память?	7
Как распорядок дня под-держивает Вашу память?	8
Больше двигайтесь.....	10
Хорошо питайтесь и пейте воду	10
Высыпайтесь.....	11
Следите за здоровьем, меньше волнуйтесь	11
Тренируйте свою память.....	12
Как Вы можете сами помочь своей памяти?	14
Память любит порядок и заботу.....	16

О чём эта брошюра?

В этой брошюре Вы прочитаете о рекомендациях, которые помогут Вам под-держать память.

В этой брошюре написано:

- что такое память
- что помогает под-держивать Вашу память
- как распорядок дня под-держивает Вашу память
- что Вы можете делать самостоятельно для под-держания памяти.



Что такое память?

Память – это способность,
которая помогает Вам вспоминать
разные события Вашей жизни.

Например, память помогает Вам вспомнить:

- как Вас зовут, когда Вы родились
- какое сегодня число, какой месяц
- о своём детстве, своей молодости.

Благодаря памяти Вы заботитесь о себе.

Например, Вы помните распорядок дня
и вовремя пьёте таблетки.

Память помогает Вам общаться с людьми.

Вы запоминаете,
о чём и с кем говорили,
как кого зовут.

Что помогает под-держивать Вашу память?

Память лучше работает, когда человек хорошо ест, двигается, спит, общается и живёт по распорядку.

Вот советы, которые помогут Вам под-держать память:

- соблюдайте распорядок дня пансионата
- больше двигайтесь
- хорошо питайтесь и пейте воду
- высыпайтесь
- тренируйте память
- общайтесь с другими людьми
- старайтесь не волноваться
- следите за здоровьем.

Как распорядок дня под-держивает Вашу память?

Вашу память поможет под-держивать распорядок дня.

Распорядок дня – это расписание дня по времени.

Важно делать всё в одно и то же время.

Тогда мозг легче запоминает информацию.

Привычный порядок дня помогает Вам

чувствовать себя спокойнее.

В пансионате в распорядок дня входят:

- завтрак, обед, ужин
- сон и физическая активность
- приём лекарств
- занятия для развития и под-держки Вашей памяти.
- самостоятельные занятия.

ЧИСЛО

2

МЕСЯЦ

АПРЕЛЬ

ВРЕМЯ ГОДА

ВЕСНА



Кузнецова Татьяна Михайловна



Шумилина Алжона Александровна

ДЕНЬ НЕДЕЛИ

ВТОРНИК

РАСПОРЯДОК ДНЯ

УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

7.00
ПОДЪЕМ:
- Заправить кровать
- Умыться
- Почистить зубы

13.00
ОБЕД

15.30
ПРОГУЛКА
НА УЛИЦЕ

8.00
УТРЕННЯЯ
ПРОГУЛКА
ЗАРЯДКА

14.00
ТИХИЙ ЧАС:
Сон или
чтение книг

19.00
УЖИН

9.00
ЗАВТРАК

16.00
ПОЛДНИК

20.00
ПРОСМОТР
ТЕЛЕПЕРЕДАЧ,
ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

9.30
РАЗВИВАЮЩИЕ
ЗАНЯТИЯ,
МЕРОПРИЯТИЯ

16.30
РАЗВИВАЮЩИЕ
ЗАНЯТИЯ:
настольные игры,
чтение вслух

22.00
ПОДГОТОВКА
КО СНУ,
НОЧНОЙ СОН

Больше двигайтесь

Когда Вы двигаетесь,

в мозг поступает больше кислорода.

Кислород помогает мозгу хорошо работать.

Каждый день выходите на прогулку.

В плохую погоду прогуливайтесь по коридору пансионата.

Хорошо питайтесь и пейте воду

Старайтесь есть то,

что дают Вам в столовой:

особенно овощи, фрукты, каши, рыбу, мясо.

Не отказывайтесь от еды,

даже если у Вас нет аппетита.

Пейте воду или компот между приёмами пищи,

даже если Вы не хотите пить.

Мозгу нужна жидкость.

Высыпайтесь

Соблюдайте распорядок дня в пансионате и ложитесь спать в одно и то же время.

Вы можете поспать днём.

Но днём лучше спать недолго.

Если у Вас бессонница,

обратитесь за помощью к психологу или к врачу.

Следите за здоровьем, меньше волнуйтесь

Принимайте лекарства по расписанию.

Если Вы чувствуете себя плохо, скажите об этом врачу.

Это важно для здоровья и памяти.

Если Вам тревожно или грустно,

поговорите с психологом или с близким человеком.

Спокойствие помогает лучше запоминать.

Тренируйте свою память

Память можно тренировать, как мышцы.

Память помогают тренировать:

- чтение
- кроссворды, настольные игры
- общение друг с другом
- занятия для развития и под-держания памяти.

Например, в кабинете психолога есть много игр, которые помогают развивать и под-держивать Вашу память.

Психолог поможет Вам с выбором занятий и игр, которые будут Вам по душе!



Как Вы можете сами помочь своей памяти?

Вы можете сами под-держивать Вашу память.

Например, вспоминайте перед сном,
как прошёл Ваш день:

- что Вы ели на завтрак, обед, ужин
- с кем Вы общались, о чём разговаривали.

Общайтесь с другими людьми.

Делитесь с соседями воспоминаниями о детстве.

Разговоры под-держивают память и настроение.

Вспоминайте и пойте любимые песни.

Учите стихи.

Под-держивайте память с помощью упражнений и игр,
которые посоветует Вам психолог.

Выполняйте эти рекомендации,
и Вы под-держите свою память.



Память любит порядок и заботу

Начните с соблюдения распорядка дня.

В распорядке дня есть всё,

что помогает под-держивать здоровье и память.

Если Вы что-то забыли — это не страшно.

Не ругайте себя и не волнуйтесь.

Главное, чтобы Вы продолжали

заботиться о себе.

Каждый день делайте маленькие шаги

для под-держания памяти.

Хвалите себя за каждый такой шаг.

Например, похвалите себя за то,

что сходили на прогулку

или выпили больше воды.

Это и есть забота о себе.



Текст брошюры адаптирован на ясный язык

психологом пансионата «Васильевский»

Анной Героимовой

при участии экспертов-оценщиков:

Михаила Махоньки

Зинаиды Ахременко

Вирисы Герасимовой

Светланы Черкас.

Брошюра издана в рамках проекта
«Понимать Легко»
при поддержке:



Благотворительной
католической Миссии
«Каритас-Милосердие»



Каритас Линц,
Верхняя Австрия



Реновабис,
Германия

